

СОГЛАСОВАНО

Начальник ЛДП при МБОУ СОШ №30

Ларионова Е.А. Ларионова

"14" июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №30

Суркова И.В. Суркова

"14" июня 2024 г.

МЕНЮ

"14" июня 2024

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Кал-ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (7-11 лет)						
1	Омлет с зелён. горош.	150	155,42	10,56	9,43	7,07
2	Сыр порц.	10	36,40	2,32	2,95	0,00
3	Батон	30	78,60	2,25	0,87	15,42
4	Хлеб ржаной	40	69,60	2,64	0,48	13,36
5	Какао с молоком	200	144,26	4,12	3,24	25,26
Завтрак (с 12 лет)						
1	Омлет с зелён. горош.	200	207,22	14,08	12,58	9,42
2	Сыр порц.	15	54,60	3,48	4,42	0,00
3	Батон	50	131,00	3,75	1,45	25,70
4	Хлеб ржаной	40	69,60	2,64	0,48	13,36
5	Какао с молоком	200	144,26	4,12	3,24	25,26
Обед (7-11 лет)						
1	Салат из св. огурцов	60	61,75	0,44	6,05	1,40
2	Борщ	200	92,7	1,92	5,18	9,44
3	Мясо кур отварное	90	296,7	22,64	22,86	0,22
4	Макароны с овощами	150	209,25	6,46	6,43	31,62
5	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36
6	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,80	0,40	24,60
7	Чай	200	39,82	0,20	0,00	10,02
8	Яблоко свежее	150	70,5	0,60	0,6	14,70
Обед (с 12 лет)						
1	Салат из св. огурцов	100	102,92	0,74	10,08	2,33
2	Борщ	250	115,87	2,40	6,47	11,80
3	Мясо кур отварное	100	329,67	25,16	25,40	0,25
4	Макароны с овощами	200	279	8,62	8,85	42,16
5	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36
6	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,80	0,40	24,60
7	Чай	200	39,82	0,20	0,00	10,02
8	Яблоко свежее	150	70,5	0,60	0,6	14,70
11 часов (все)						
	Сок	200	90,66	6,66	0,00	22,46

Заведующий производством: Амосова С.А.

Амосов